



ເອກະລັກຂອງຊົນເຜົ່າ ຮີມຽນ



2015

ຈັດພິມໂດຍ: ກົມຊົນເຜົ່າ ສູນກາງແນວລາວສ້າງຊາດ



ຮ່ວມກັບ: CLICK



ສະໜັບສະໜູນໂດຍ: SDC



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland

**Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC**

ຄໍາເຫັນ ຂອງຫົວໜ້າກົມຊົນເຜົ່າ ສູນກາງແນວລາວສ້າງຊາດ

ປະເທດລາວ ເປັນປະເທດທີ່ນ້ອຍ, ເນື້ອທີ່ບໍ່ກວ້າງຂວາງແຕ່ກໍອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍຊັບພະຍາກອນທຳມະຊາດ ແລະ ວັດທະນະທຳອັນດີງາມໂດຍສະເພາະແມ່ນຫຼາກຫຼາຍສີສັນຂອງບັນດາຊົນເຜົ່າ. ຊຶ່ງເປັນສິ່ງເອກອ້າງທະນົງໃຈ ຂອງປວງຊົນລາວ ແລະ ເປັນທີ່ດຶງດູດເອົານັກທ່ອງທ່ຽວໃນທົ່ວໂລກຫຼາຍລ້ານຄົນເຂົ້າມາຮຽນຮູ້ວັດທະນະທຳດັ່ງກ່າວ ໃນແຕ່ລະປີ. ດັ່ງທີ່, ທ່ານ ປະທານ ໄກສອນ ພົມວິຫານ, ຜູ້ນຳທີ່ເຄົາລົບຮັກຂອງປວງຊົນລາວທັງຊາດໄດ້ໃຫ້ຄຳເຫັນວ່າ: “ປະເທດລາວເຮົາມີວົງຄະນາຍາດລວມອັນປະກອບດ້ວຍຫຼາຍຊົນເຜົ່າ”. ໃນຫຼາຍຊົນເຜົ່າກໍມີຫຼາຍດ້ານທີ່ດີປຽບເໝືອນດັ່ງດອກໄມ້ນາໆພັນທີ່ພວມເບິ່ງບານໃນສວນອຸທະຍານອັນພາໃຫ້ມີຫຼາຍຮູບຫຼາຍສີສັນ ແລະ ສົ່ງກິ່ນຫອມຫວນ.

ສະນັ້ນ, ເພື່ອເປັນການສົ່ງເສີມວັດທະນະທຳອັນດີງາມຂອງບັນດາຊົນເຜົ່າໃນ ສປປ ລາວ ກົມຊົນເຜົ່າ ສູນກາງແນວລາວສ້າງຊາດຮ່ວມກັບ ວິສະຫະກິດ CLICK I4 Dev ໂດຍ: ສະໜັບສະໜູນຈາກສະຖານທູດ ສະວິດສະແລັ່ນ (SDC), ຈຶ່ງໄດ້ຮຽບຮຽງ ແລະ ຈັດພິມປຶ້ມກ່ຽວກັບຊົນເຜົ່າ ອົວມຽນ ຄືນໃໝ່ໂດຍແຍກຈາກປຶ້ມບັນດາຊົນເຜົ່າຢູ່ ສປປ ລາວ ໃນເມື່ອກ່ອນ. ເພື່ອເຜີຍແຜ່ໃຫ້ສັງຄົມໄດ້ເຂົ້າໃຈຮີດຄອງປະເພນີອັນເປັນເອກະລັກສະເພາະຂອງຊົນເຜົ່າອົວມຽນ ໃນ ສປປ ລາວ. ປຶ້ມນ້ອຍຫົວນີ້ແມ່ນບັນລະຍາຍກ່ຽວກັບເອກະລັກສະເພາະຂອງຊົນເຜົ່າ ອົວມຽນ ຊຶ່ງປະກອບດ້ວຍ: ຊື່ເອີ້ນ, ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງພົນລະເມືອງ, ການນຸ່ງຫົ່ມ, ການກິນຢູ່, ການຕັ້ງພູມລຳເນົາ, ບາງຮີດ ແລະ ປະເພນີ.

ແຕ່ເນື່ອງຈາກ, ການຮຽບຮຽງເນື້ອໃນຄັ້ງນີ້ແມ່ນບົນພື້ນຖານຂໍ້ມູນທີ່ມີແລ້ວ, ສະນັ້ນ, ຈຶ່ງມີຂໍ້ຈຳກັດ, ຄວາມຊັດເຈນ, ຄວາມອຸດົມສົມບູນດ້ານຂໍ້ມູນພໍສົມຄວນ, ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຫວັງຢ່າງຍິ່ງວ່າປຶ້ມດັ່ງກ່າວຈະເປັນປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ສັງຄົມໃນການເຂົ້າໃຈໄດ້ເອກະລັກອັນສະເພາະຂອງຊົນເຜົ່າ ອີວມຽນ ໃນ ສປປ ລາວ ບໍ່ຫຼາຍກໍໜ້ອຍ ແລະ ຈະເປັນພື້ນຖານຕື່ມກ່ຽວກັບການຄົ້ນຄວ້າຊົນເຜົ່າໃນ ສປປລາວ ແລະ ນຳເອົາຂໍ້ມູນໃໝ່ມາປັບປຸງໃຫ້ມີເນື້ອໃນອຸດົມສົມບູນເພີ່ມຂຶ້ນໃນອະນາຄົດ

ທ່ານສາມາດດາວໂຫຼດເອົາເນື້ອໃນປຶ້ມ ດັ່ງກ່າວໄດ້ທີ່ເວັບໄຊ :

www.doe-lfnc.org ຫຼື ຕິດຕໍ່ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມມາຍັງ ກົມຊົນເຜົ່າ

ສູນກາງແນວລາວສ້າງຊາດ

ທີ່ເບີໂທ: 021 218965, Email : ethnic123lfnc@gmail.com

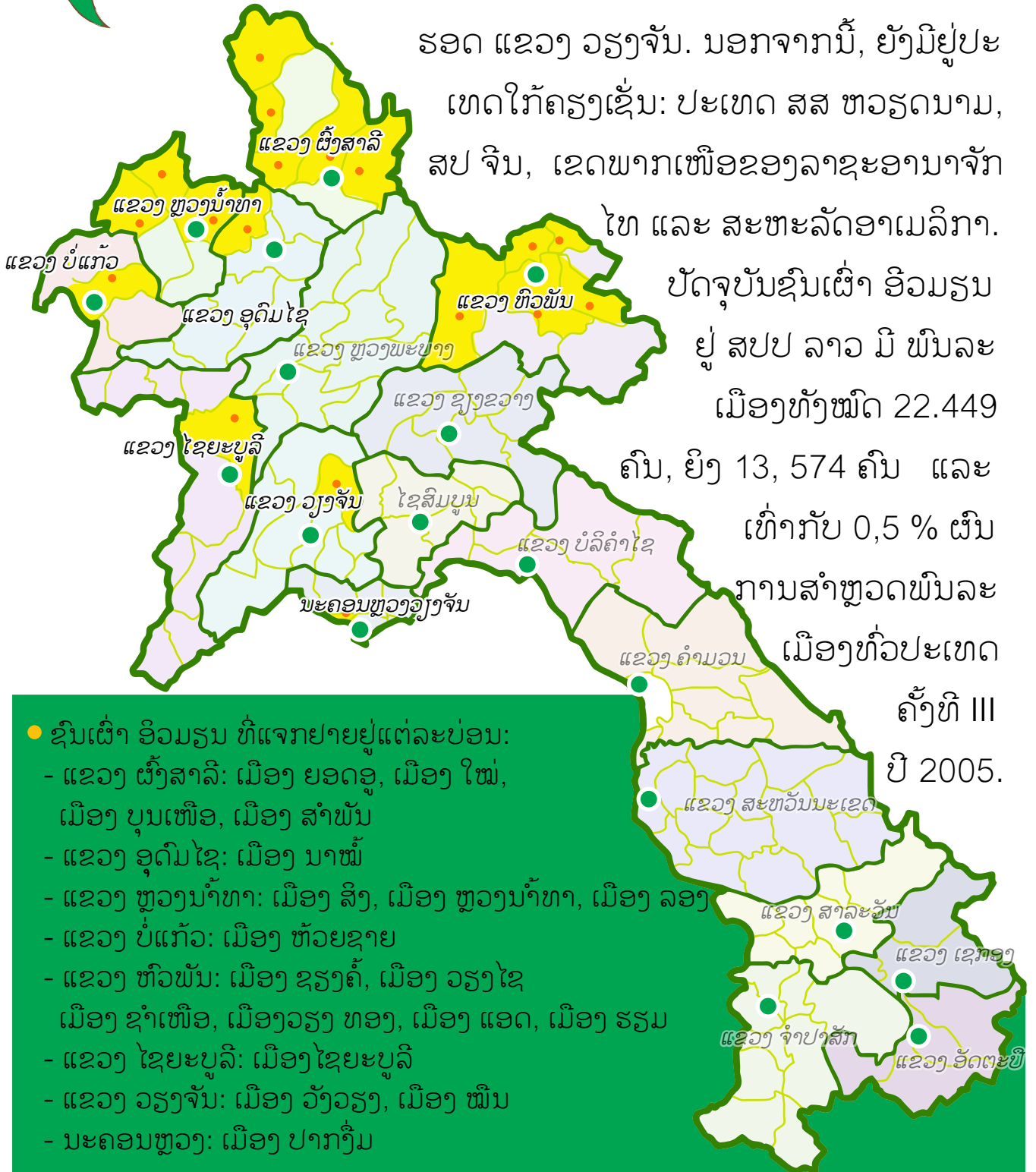
ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ວັນທີ.....2015

ສູນກາງແນວລາວສ້າງຊາດ
ຫົວໜ້າກົມຊົນເຜົ່າ

ແຜນທີ່ການແຈກຢາຍພົນລະເມືອງ

ໂດຍທົ່ວໄປຊົນເຜົ່າ ອີວມຽນ ການດຳລົງຊີວິດຢູ່ເຂດພູເຂົາ, ເນີນສູງທີ່ມີອາກາດໜາວໃນບັນດາແຂວງພາກເໜືອ ຂອງ ສປປລາວ ລົງຮອດ ແຂວງ ວຽງຈັນ. ນອກຈາກນີ້, ຍັງມີຢູ່ປະເທດໃກ້ຄຽງເຊັ່ນ: ປະເທດ ສສ ຫວຽດນາມ, ສປ ຈີນ, ເຂດພາກເໜືອຂອງລາຊະອານາຈັກໄທ ແລະ ສະຫະລັດອາເມລິກາ.

ປັດຈຸບັນຊົນເຜົ່າ ອີວມຽນ ຢູ່ ສປປ ລາວ ມີ ພົນລະເມືອງທັງໝົດ 22.449 ຄົນ, ຍິງ 13, 574 ຄົນ ແລະ ເທົ່າກັບ 0,5 % ຜົນການສຳຫຼວດພົນລະເມືອງທົ່ວປະເທດ ຄັ້ງທີ III ປີ 2005.



- ຊົນເຜົ່າ ອີວມຽນ ທີ່ແຈກຢາຍຢູ່ແຕ່ລະບ່ອນ:
 - ແຂວງ ຜົ້ງສາລີ: ເມືອງ ຍອດອູ, ເມືອງ ໃໝ່, ເມືອງ ບຸນເໜືອ, ເມືອງ ສຳພັນ
 - ແຂວງ ອຸດົມໄຊ: ເມືອງ ນາໝີ
 - ແຂວງ ຫຼວງນ້ຳທາ: ເມືອງ ສິງ, ເມືອງ ຫຼວງນ້ຳທາ, ເມືອງ ລອງ
 - ແຂວງ ບໍ່ແກ້ວ: ເມືອງ ຫ້ວຍຊາຍ
 - ແຂວງ ຫົວພັນ: ເມືອງ ຊຽງຄໍ້, ເມືອງ ວຽງໄຊ, ເມືອງ ຊຳເໜືອ, ເມືອງວຽງ ທອງ, ເມືອງ ແອດ, ເມືອງ ຮຽມ
 - ແຂວງ ໄຊຍະບູລີ: ເມືອງໄຊຍະບູລີ
 - ແຂວງ ວຽງຈັນ: ເມືອງ ວັງວຽງ, ເມືອງ ໝີນ
 - ພະຄອນຫຼວງ: ເມືອງ ປາກງື່ມ

ປະຫວັດຄວາມເປັນມາ ແລະ ຊື່ເອີ້ນ



ພາບໂດຍ: ອົງການ SDC

ອີວມຽນ ເປັນຊົນເຜົ່າທີ່ມີປະຫວັດຄວາມເປັນມາດົນນານ, ແຕ່ສະໄໝສົງຄາມກາງເມືອງໃນປະເທດຈີນ, ເປັນຊົນເຜົ່າທີ່ມີຖິ່ນຖານເດີມຢູ່ຕອນກາງຂອງປະເທດ ຈີນ, ໄດ້ເລີ່ມອົບພະຍົບເຂົ້າມາສູ່ມົນທົນກວາງຕຸງ, ກຸຍໂຈວ, ກວາງສີ ແລະ ຢູນານ ຊຶ່ງຢູ່ທິດຕາເວັນຕົກສ່ຽງໃຕ້ສປ ຈີນ ໃນລາດຊະວົງຂຶ້ນຮັ້ນ. ບາງສ່ວນກໍເຄື່ອນຍ້າຍເຂົ້າຢູ່ພາກເໜືອຂອງ ສສ ຫວຽດນາມ ໃນສະຕະວັດທີ XIV - XVI ຈາກນັ້ນກໍກະຈາຍເຂົ້າສູ່ປະເທດລາວ, ປະເທດ ມຽນມາ ແລະ ລາຊະອານາຈັກໄທ. ສໍາລັບການເຄື່ອນຍ້າຍເຂົ້າສູ່ປະເທດ ລາວ ໄດ້ແບ່ງເປັນໃນຫຼາຍໄລຍະ ແລະ ຫຼາຍເສັ້ນທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນຄື: ເຄື່ອນຍ້າຍເຂົ້າລາວໂດຍຜ່ານບັນດາແຂວງຕາເວັນຕົກສ່ຽງເໜືອຂອງ ສສ ຫວຽດນາມ ເຂົ້າໃນເຂດແຂວງ ຫົວພັນ, ຊຽງຂວາງ ແລະ ແຂວງຫຼວງພະບາງ, ມີເສັ້ນທາງໜຶ່ງ

ຜ່ານບັນດາ ແຂວງທິດໃຕ້ ຂອງ
ສປ ຈີນ ເຂົ້າສູ່ບັນດາແຂວງພາກ
ເໜືອຂອງລາວເຊັ່ນ: ແຂວງ ຜົ້ງ
ສາລີ, ແຂວງ ອຸດົມໄຊ, ແຂວງ
ຫຼວງນ້ຳທາ ແລະ ແຂວງ ບໍ່ແກ້ວ.

ຊົນເຜົ່າໄດ້ນີ້ມີຊື່ເອີ້ນ
ຕ່າງກັນແຕ່ລະສະໄໝເຊັ່ນ: ສະ
ໄໝລາດຊະວົງຂົນຮັ່ງຖືກເອີ້ນ
ວ່າ: “ມໍມານ”, ສະໄໝລາດຊະ
ວົງຖັງຖືກເອີ້ນວ່າ: “ມໍຢ້າວ”, ຊຶ່ງ
ໄດ້ມີຄວາມໝາຍວ່າ: ບໍ່ຢູ່ໃຕ້ອຳ
ນາດຂອງໃຜ. ດັ່ງນັ້ນ, ຊື່ທີ່ເອີ້ນ
ວ່າ: “ຢ້າວ” ແມ່ນຊື່ທີ່ຊົນເຜົ່າອື່ນ
ເອີ້ນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ, ຊື່ທີ່ເຂົາເອີ້ນຕົນ
ເອງ, ມັກທີ່ສຸດ ແລະ ຊື່ທີ່ກຳລັງ
ໃຊ້ທາງລັດຖະການໃນປັດຈຸບັນ

ແມ່ນຊົນເຜົ່າ “ອີວມຽນ” ຊຶ່ງມີຄວາມໝາຍວ່າ: “ອີວມຽນ” ແມ່ນຊົນ
ເຜົ່າ, ຄຳເຕັມຂອງຊື່ຊົນເຜົ່າ ທີ່ວ່າ: “ອີ-ຢູມຽນ” ແມ່ນຊົນເຜົ່າ ອີວມຽນ
ແລະ ປະກອບດ້ວຍແຊງຕ່າງໆເຊັ່ນ: ແລນແຕນ, ຢ້າວຂາວ ແລະ ຢ້າວ
ພົມໄໝແດງ. ສຳລັບແລນແຕນນັ້ນມີສາມຊື່ເອີ້ນຄື: ໄລຍະທຳອິດເອີ້ນ
ວ່າ: ຍົວ, ຕໍ່ມາຍ້ອນວ່າຊົນເຜົ່ານີ້ຮູ້ຍ້ອມເຄື່ອງດ້ວຍສີຄາມ, ຈົນຈິ່ງເອີ້ນ
ວ່າ: ແລນແຕນ, ເວລາຍົກຍ້າຍມາຢູ່ລາວ, ແລນແຕນຈະຢູ່ຕາມຫ້ວຍ
ນ້ຳລຳເຊ. ສະນັ້ນ, ຊົນເຜົ່າລາວ ຈິ່ງເອີ້ນເຂົາເຈົ້າວ່າ “ຫ້ວຍ” ຊື່ທີ່ເຂົາ
ເຈົ້າມັກແທ້ “ແລນ ແຕນ”, ແລນແຕນມັກໃສ່ຊື່ ແລະ ນາມສະກຸນຕາມ
ສິ່ງທີ່ດິເລດຂອງຄົນ ຫຼື ສິ່ງຂອງອ້ອມຕົວເຮົາ. ສ່ວນຍິງສາວມັກຈະປັ້ນ
ດ້ວນ້ອຍເພື່ອຫຼີກຂົນຄົວໃຫ້ກ້ຽງຊຶ່ງຈະມີຈຸດປະສົງຢາກງາມ ແລະ ເກັ່ງ
ເໝືອກວ່າຜູ້ຊາຍ.



ຖ່າຍພາບໂດຍ: ນ ມະນີວອນ ວໍລະຈັກ

ອາຊີບຂອງຊົນເຜົ່າ ອີວມຽນ

ການດຳລົງຊີວິດທາງດ້ານເສດຖະກິດ, ເຂົາເຈົ້າມີອາຊີບຕົ້ນຕໍກໍແມ່ນ: ໃນການເຮັດໄຮ່ປູກເຂົ້າຈ້າວ, ພ້ອມກັນນັ້ນກໍຍັງປູກພືດສຳຮອງ ຫຼາຍຊະນິດ ເພື່ອຮັບໃຊ້ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງຄອບຄົວຄື: ສາລີ, ມັນຕົ້ນ, ມັນດ້າງ, ໝາກຖົ່ວ ແລະ ພືດຜັກຕ່າງໆ, ສັດທີ່ຊົນເຜົ່ານີ້ນິຍົມກັນລ້ຽງໄດ້ແກ່: ງົວ, ຄວາຍ, ມ້າ, ແບ້, ໝູ, ໝາ, ເປັດ ແລະ ໄກ່. ພິເສດຊົນເຜົ່າ ອີວມຽນ ມີມູນເຊື້ອໃນການຖັກແສ່ວ ແລະ ຄ້າຂາຍນ້ອຍເພື່ອເສີມລາຍໄດ້ແກ່ຄອບຄົວ.



ທີ່: ບ້ານນ້ຳຈ້າງ ເມືອງຫ້ວຍຊາຍ ແຂວງບໍ່ແກ້ວ

ຖ່າຍພາບໂດຍ: françois langella, Fair Trade Laos volunteer

ເຈ້ຍແມ່ນຜະລິດຈາກໝໍ້ໄມ້ເຊິ່ງເປັນສັນຍາລັກຂອງເງິນໃຊ້ປະກອບເຂົ້າໃນພິທີກຳການໄຫ້ວຜີ.



ທີ່: ບ້ານນ້ຳຈ້າງ ເມືອງຫ້ວຍຊາຍ ແຂວງບໍ່ແກ້ວ
ຖ່າຍພາບໂດຍ: francois langella, Fair Trade Laos volunteer



ທີ່: ບ້ານນ້ຳຈ້າງ ເມືອງຫ້ວຍຊາຍ ແຂວງບໍ່ແກ້ວ
ຖ່າຍພາບໂດຍ: francois langella, Fair Trade Laos volunteer



ທີ່: ບ້ານນ້ຳຈ້າງ ເມືອງຫ້ວຍຊາຍ ແຂວງບໍ່ແກ້ວ
ຖ່າຍພາບໂດຍ: françois langella, Fair Trade Laos volunteer



ທີ່: ບ້ານນ້ຳຈ້າງ ເມືອງຫ້ວຍຊາຍ ແຂວງບໍ່ແກ້ວ
ຖ່າຍພາບໂດຍ: francois langella, Fair Trade Laos volunteer



ທີ່ຕັ້ງບ້ານ ແລະ ເຮືອນ

ໃນສະໄໝກ່ອນການຕັ້ງບ້ານ, ເຮືອນຂອງຊົນເຜົ່າ ອົວມຽນ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຢູ່ເຂດເປັນພູບ່ອນທີ່ສູງຊັນ, ມີອາກາດທີ່ໜາວ ແລະ ມີ ສາຍນ້ຳລຳທານ, ລັກສະນະເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນເຮືອນຊັ້ນດຽວຕິດ ດິນ, ສອງຝາເຮືອນຊ້າຍ, ຂວາມີປະຕູເຂົ້າອອກເບື້ອງລະປ່ອງຄື: ປະຕູ ຊ້າຍໄຂເຂົ້າບໍລິເວນຮັບແຂກ, ປະຕູຍິງໄຂເຂົ້າສູ່ເຮືອນຄົວ, ສ່ວນປະຕູ ທີ່ສາມເອີ້ນວ່າ: ປະຕູໃຫຍ່ໃຊ້ສຳລັບເຮັດພິທີກຳຕ່າງໆຢູ່ກົງກັນຂ້າມ ກັບຮ້ານບູຊາຜີ, ຊົນເຜົ່ານີ້ນັບຖືວ່າເຮືອນເປັນສິ່ງທີ່ກໍ່ສ້າງສິ່ງສັກສິດ. ສະນັ້ນ, ການປຸກເຮືອນຕ້ອງຫາມີຫາຍາມເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຜິດຜົນ ແລະ ກໍເພື່ອ ຄວາມປອດໄພກໍຄືຄວາມສຸກຂອງຄອບຄົວ.



ຖ່າຍພາບໂດຍ: ພຸດທະສິນ ພິມມະຈັນ



ຖ່າຍພາບໂດຍ: ພຸດທະສິນ ພິມມະຈັນ

ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ

ນັບແຕ່ໃດໆມາຊົນເຜົ່າ ອີວມຽນ ແມ່ນມີເອກະລັກວັດທະນະທຳທາງດ້ານການນຸ່ງຫົ່ມ ແລະ ເອ້ຢ້ອງທີ່ເປັນຂອງຊົນເຜົ່າຕົນໃນແຕ່ລະແຊງກໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນອອກໄປເຊັ່ນ: ແມ່ຍິງໂດຍປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນມີຄວາມນິຍົມນຸ່ງສົ້ງຂາລີບສີດຳ ແລະ ແສ່ວປາຍຂາໂສ້ງດ້ວຍດອກຝ້າຍຫຼາຍສີຄື: ສີແດງ, ສີຂາວ, ສີເຫຼືອງ ແລະ ສີຟ້າຢ່ອນລົງຮອດປາຍແຄ່ງ, ຫົ່ມເສື້ອແຂນຍາວສີດຳ ແລະ ຢູ່ສັ້ນຂອງແຂນເສື້ອໄດ້ມີການປັກແສ່ວເປັນລວດລາຍດ້ວຍຝ້າຍທີ່ມີສີສັນແຕກຕ່າງກັນເຊັ່ນ: ສີດຳ, ສີຂາວ ແລະ ແຂບຄໍເສື້ອດ້ວຍໝາກປັດ, ແລ້ນສີແດງ, ສີບົວທັງປະດັບດ້ວຍເງິນຂັນຫ້ອຍໄວ້ຕາມໜ້າເອິກຂອງເສື້ອຊຸດໜຶ່ງໆ ມີນ້ຳໜັກປະມານ 1,5 ກຼາມ, ໃສ່ຜ້າສີດຳຄຽນຫົວທີ່ມີຄວາມຍາວ 10 ແມັດ, ສ່ວນຜ້າຄ້ອງຄໍແຕ່ລະແຊງຈະບໍ່ຄືກັນ ຊັ້ນ: ມີຜ້າແລ້ນ



ຖ່າຍພາບໂດຍ: Mee Kinglattana

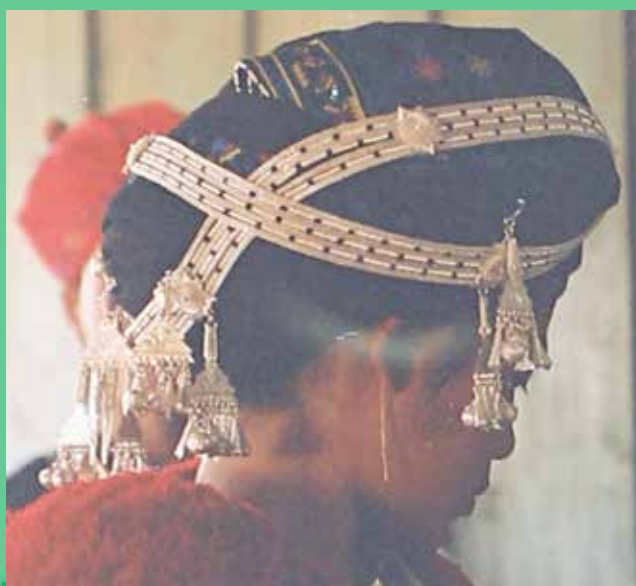


ພາບໂດຍ: ATML

ຜ້າແພສີຂາວຍາວປະມານ 1 ແມັດ, ມີການແສ່ວປັກລວດລາຍຄ້ອງຄໍ ພາດລົງບ່າທາງໜ້າສອງເບື້ອງ. ນອກຈາກນີ້ແລ້ວກໍຍັງມີຜ້າສີດຳຄຽນ ແອວທີ່ແສ່ວດ້ວຍຜ້າສີແດງຢູ່ສອງສົ້ນແພ, ຜ້າພັນແຂນສີຂາວທີ່ໄດ້ຜະ ລິດດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ມີເຄື່ອງ ປະເອ້ຢ້ອງທີ່ເຮັດດ້ວຍເງິນຄື: ປອກຄໍ, ປອກແຂນ, ປອກຂາ, ຕ້າງຫູ ແລະ ສາຍຄໍຍາວ. ໃນອະດີດແມ່ຍິງ ຊົນເຜົ່າ ອີວມຽນ ບໍ່ນິຍົມໃສ່ເກີບ, ພັດມີຄວາມນິຍົມໃສ່ປອກແຂນ, ສາຍຄໍທີ່ເຮັດດ້ວຍເງິນຊຶ່ງມີນ້ຳໜັກສອງຂິດຂຶ້ນໄປ. ແຕ່ສຳລັບຜູ້ຊາຍ ແມ່ນມັກນຸ່ງໂສ້ງສີດຳຂາລີບຍາວພຽງປາຍແຄ່ງແສ່ວດ້ວຍຝ້າຍສີແດງ ຢູ່ປາຍຂອງຂາໂສ້ງ, ມີຄວາມນິຍົມຫົ່ມເສື້ອສີດຳ, ມີກະດູມຢູ່ລະຫວ່າງ 2 ຂ້າງ, ໃນເສື້ອຊຸດໜຶ່ງປະດັບດ້ວຍເງິນຂັນປະມານ 25 ໜ່ວຍ ຂຶ້ນໄປ, ຜູ້ຊາຍທີ່ມີຄອບຄົວແລ້ວນັ້ນມີຄວາມນິຍົມໃສ່ໝວກສີດຳແຄບດ້ວຍ ສີແດງ.



ພາບໂດຍ: ອົງການ SDC



ພາບໂດຍ: ATML



ພາບໂດຍ: ກົມຊົນເຜົ່າ

ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ

ໃນສະໄໝກ່ອນສະພາບການກິນ, ການດື່ມ ຫຼື ການດູດຂອງຊົນເຜົ່າ ອີວມຽນ ກໍຄືກັນກັບຊົນເຜົ່າອື່ນໆໃນປະເທດລາວເປັນຕົ້ນ: ເຂົາເຈົ້າໄດ້ອາໄສທຳມະຊາດ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມອ້ອມຕົວຄື: ຫາລ່າເນື້ອສັດປ່າ, ຫາປາຕາມຫ້ວຍ, ຮອງ, ເກັບເດັດຜັກປ່າ, ໝໍ້ໄມ້ທີ່ຫາໄດ້ມາປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານປະເພດຕ່າງໆເຊັ່ນ: ປະເພດແກງ, ລາບສຸກ, ລາບດິບ, ປີ້ງ, ໝົກດ້ວຍໃບຕອງ, ຫຼາມ ໃສ່ບັ້ງໄມ້ໃຜ່, ຕົ້ມຜັກ ແລະ ກິນເຂົ້າຈ້າວ, ປະເພດລົດຊາດຂອງອາຫານກໍມີລັກສະນະເຄັມ ແລະ ເຜັດ. ການກິນຂອງຊົນເຜົ່າ ອີວມຽນ ໃນເວລານັ້ນເຄື່ອງໃຊ້ໃນຄົວເຮືອນເຊັ່ນ: ຖ້ວຍ, ບ່ວງ, ໝໍ້ ແລະ ອື່ນໆແມ່ນອາໄສທຳມະຊາດ ແລະ ສິ່ງປະດິດຄິດແຕ່ງມາໃຊ້ປະຈຳວັນ ແລະ ບາງທ້ອງຖິ່ນກໍຍັງເຫັນເທົ່າທຸກວັນນີ້.



ຖ່າຍພາບໂດຍ: ນ ມະນີວອນ ວໍລະຈັກ



ພາບໂດຍ: ກົມຊົນເຜົ່າ

ມາຮອດໄລຍະໜຶ່ງພວກເຂົາກໍພັດທະນາທາງດ້ານການປຸງແຕ່ງດ້ວຍການໃສ່ຜັກຫອມບົວ, ຜັກຫອມ, ຜັກຫອມລາບ ແລະ ຫົວສີໃຄ ຊຶ່ງມີລົດຊາດຈະເຜັດໜ້ອຍໜຶ່ງ, ເຄັມ, ບໍ່ຈິດຈາງເກີນໄປ. ໂດຍປະເພນີແລ້ວຊົນເຜົ່າ ອົວມຽນ ແມ່ນນິຈະຍົມດື່ມນ້ຳດືບທີ່ຕັກຈາກຫ້ວຍ, ຮອງ, ຄອງ, ບົງ, ດື່ມເຫຼົ້າ ໃນເວລາງານດອງ, ງານບຸນຕ່າງໆຕາມປະເພນີຂອງພວກເຂົາສູບຢາເສັ້ນແຕ່ກ່ອນແມ່ນນິຍົມກິນຝິ່ນ, ບໍ່ວ່າຍິງ ຫຼື ຊາຍ. ເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ມີຂໍ້ຫ້າມ, ການຄະລຳໃນເວລາຮັບປະທານອາຫານ ແລະ ດື່ມເຫຼົ້າຊຸມແຊວ. ພຽງແຕ່ໃນເວລາມີງານດອງ ຫຼື ງານບຸນກ່ອນຈະກິນເຂົ້າຕ້ອງເອົາອາຫານ ແລະ ເຫຼົ້າຖວາຍຜິໄດ້ກິນກ່ອນໃນໄລຍະໜຶ່ງຄົນຈຶ່ງຄ່ອຍກິນໄດ້.

ຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ງານບຸນ

ໃນຮອບວຽນປີໜຶ່ງງານບຸນປະເພນີສຳຄັນຂອງຊົນເຜົ່າອົວມຽນ ແມ່ນບຸນປີໃຫມ່ (ບຸນກິນຈຽງ) ເຈຍຊຽງຮຽງ, ຊຶ່ງຈະຈັດຂຶ້ນໃນເດືອນໜຶ່ງຂອງທຸກໆປີ. ນອກຈາກນັ້ນ, ແຕ່ລະເດືອນເຂົາເຈົ້າຍັງມີພິທີຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ເດືອນສອງເຮັດພິທີກຳບ້ານ, ເດືອນສາມເຮັດພິທີກຳບູຊາ ຫຼື ເຄນຜີພໍ່ແມ່ ແລະ ບັນພະບູລຸດໃນພິທີກຳນີ້ແມ່ນໄດ້ເອົາເຂົ້າທີ່ໜຶ່ງສູກແລ້ວມາຍ້ອມສີເຮັດເປັນຫຼາຍສີສັນໝາຍຄວາມວ່າ: ເຮັດເຂົ້າດຳ, ເຂົ້າແດງ, ເຂົ້າເຫຼືອງ, ເຂົ້າຂາວ ແລະ ອື່ນໆ. ເພື່ອບູຊາໃຫ້ບັນດາຜີດັ່ງກ່າວ. ເດືອນສີ່ ກ່ອນຈະລົງມືເຮັດການຜະລິດຕ້ອງໄດ້ເຮັດພິທີກຳຄອບໄຂວ່ໃຫ້ເຈົ້າຖິ່ນເຈົ້າຖານເປັນຜູ້ປົກປັກຮັກສາ ແລະ ສົ່ງສິ່ງສັກສິດໃຫ້ຜົນລະປູກງອກງາມ, ເດືອນຫ້າ, ເດືອນເຈັດບຸນຫໍ່ເຂົ້າຕົ້ມ, ເອົາກາບກ້ວຍ ຫຼື ເຈ້ຍຂາວມາຕັດເປັນຮູບເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມເພື່ອບູຊາຜີພໍ່ແມ່ ແລະ ຜີເຮືອນ, ເດືອນແປດເຮັດບຸນກິນເຂົ້າໃໝ່ ແລະ ເດືອນສິບເອັດເຮັດພິທີກຳ “ຕຸກ່າຍ”, ງານນີ້ຈັດສະເພາະຜູ້ເປັນລູກຊາຍທີ່ມີອາຍຸຄົບ 10 ປີ ເທົ່ານັ້ນ, ມີການຕົກອງ, ຮ້ອງເພັງ, ຟ້ອນສະຫຼັບກັນໄປເປັນຂະບວນໜີ້ເປັນເວລາ 2-3 ວັນ, ຈາກນັ້ນພໍ່ແມ່ຈຶ່ງຂ້າໝູແລ້ວເຊີນໝົດບ້ານມາຮ່ວມກິນນຳ.



ທີ່: ບ້ານນ້ຳຈ້າງ ເມືອງຫ້ວຍຊາຍ ແຂວງບໍ່ແກ້ວ

ຖ່າຍພາບໂດຍ: françois langella, Fair Trade Laos volunteer



ທີ່: ບ້ານນ້ຳຈ້າງ ເມືອງຫ້ວຍຊາຍ ແຂວງບໍ່ແກ້ວ

ຖ່າຍພາບໂດຍ: francois langella, Fair Trade Laos volunteer

ເຄື່ອງດົນຕີ ແລະ ສິລະປະຝັນເມືອງ

ດ້ານສິລະປະວັນນະຄະດີ, ຊົນເຜົ່ານີ້ຈະມີເນື້ອຮ້ອງທຳນອງ ເສບ, ມີເພງຮ້ອງເຢົາຢູ່, ມີກອນຂັບ, ກອນລຳ, ຂັບຍ້າວທີ່ເປັນເອກະ ລັກຂອງຕົນເອງ, ພິເສດເຂົາເຈົ້າຍັງມີຕົວໜັງສືຂຽນດ້ວຍຕົວອັກສອນ ຈີນທີ່ເວົ້າເຖິງໂລກໄພໄຂ້ເຈັບ, ວິທີປັ້ນປົວ, ເວົ້າເຖິງດວງສະຕາ ແລະ ເວົ້າເຖິງຂວັນຈິດວິນຍານ. ນອກຈາກນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຍັງມີເຄື່ອງດົນຕີ ເຊັ່ນ: ຄ້ອງ, ກອງ, ແຊ້ງ, ປີ ແລະ ເຄື່ອງແຕ່ງກາຍທີ່ເປັນເອກະລັກປະ ຈຳຊົນເຜົ່າຂອງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ ຊຶ່ງປະກອບດ້ວຍສີສັນລວດ ລາຍຈາກສີໄມ້ລາຍມືອັນປານິດ ແລະ ມາຈາກຄວາມຊຳນານຂອງຊົນ ເຜົ່ານັ້ນເອງ.



ພາບໂດຍ: ATML



ພາບໂດຍ: ກົມຊົນເຜົ່າ

ພາສາປາກເວົ້າ

ພາສາປາກເວົ້າຂອງຊົນເຜົ່ານີ້ແມ່ນຈັດຢູ່ໃນໝວດພາສາ ມົ້ງ-ອີວມຽນ. ຊົນເຜົ່າ ອີວມຽນ ແລະ ຊົນເຜົ່າ ແລນແຕນ ມີຕົວໜັງສືຂຽນຊຶ່ງເປັນຕົວໜັງສື ຈີນ. ຍ້ອນວ່າ: ຊົນເຜົ່ານີ້ໃນສະໄໝກ່ອນແມ່ນ ອ່ານ ແລະ ຂຽນຈາກຜູ້ເປັນພໍ່ ຫຼື ຄູຄົນຈີນແມ່ນໃຊ້ຕົວອັກສອນຈີນບັນທຶກໃນພິທີກຳທາງສາສະໜາ, ປະຫວັດການສືບສາຍຕະກຸນ ແລະ ອື່ນໆ.

ຄັດຈາກປຶ້ມບັນດາຊົນເຜົ່າໃນ ສປປ ລາວ

ການສົມທຽບ

ພາສາ ລາວ ກັບ ພາສາ ອີວມຽນ

ລຳດັບ	ພາສາ ລາວ	ພາສາອີວມຽນ
01	ສະບາຍດີ	ລົງຂັນບໍ່
02	ໂຊກດີ	ລົງເຣນໂອ
03	ຂອບໃຈ	ແລງຈິງ
04	ຂໍໂທດ	ໂທ້ຈຸ້ຍ
05	ເຈົ້າຊື່ຫຍັງ?	ເມີຍ ຍິບົວຮັງຮາຍນໍ່?
06	ເຮັດຫຍັງຢູ່?	ເຈົ້າຮາຍຍຸຍຣຸມ?
07	ກິນເຂົ້າແລ້ວບໍ່?	ຍິ້ນຫາງຍະໄຜ?
08	ລາກ່ອນ	ກວ້າງດ້າງ
09	ພົບກັນໃໝ່	ປວງຕ່ອຍສັງ
10	ບໍ່ເປັນຫຍັງ	ໄມ່ເປັນຍູ

ຂໍ້ມູນໂດຍ: ແນວລາວສ້າງຊາດ ແຂວງ ຫົວພັນ